சித்த மருத்துவம்

முட்டை

திங்கள் இதழ்

ர் : 5 ♠ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2017 ஜூன் 1, 1986 ♠ இதழ் : 2

★

றப்புக் கட்டுரை

பூவரசு

★

இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 1-50 ஆண்டு சந்தா ரூ. 15-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

4, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2.

போன்: 2461



மஞ்சட்காமாலை, குல்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம் ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கீல்வாயு, வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்ப புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை யளிக்கப்படும்.

மருத்துவர்: **டாக்டர் சி. தங்கதுரை**

தலைமை மேற்பார்வை மருத்துவர்:

டாக்டர் சிற்சபை

ஒவ்வொரு திங்களிலும் தலைமை மருத்துவருடன்

ஆலோசனை நாட்கள்: 1, 2 — 15, 16 தேதிகள் தவிர மற்ற நாட்கள் காஞ்சிபுரத்தில்.

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் : டாக்டர் சிற்சபை

மலர் : 5 | 1986 ஜூன், 1 | இதழ்: 2

முதலமைச்சர் இல்லத்தில் சித்த மருத்துவம்

இவ்வாண்டு நமது "சித்த மருத்துவம்" பிப்ரவரி மாத இதழில் "ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டலில் சித்த மருத்துவம்" என்ற தலைப்பில் வந்த செய்தியைப் படித்திருப்பீர்கள்.

இந்த மாத இதழில் "முதலமைச்சர் இல்லத்தில் சித்த மருத்துவம்" என்ற தலைப்பில் வரும் செய்தி உங்களுக்கு வியப்பாக இருக்கலாம் அல்லவா!

அண்மையில் நடைபெற்ற மணலி, எண்ணெய் சுத்திகரிப்புத் தொழிற்சாலையின் அடிக்கல் நாட்டு விழாச் செய்தியை நீங்கள் நாளிதழ்களில் படித்திருப்பீர்கள் மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் அடிக்கல் நாட்டுவதற்காக வைத்திருந்த ஒரு பாராங்கல்லைத் தமது இருகரங்களாலும் தூக்கி நிறுத்தினார் என்ற செய்தி உங்களுக்குப் பெரு வியப்பளித்திருக்கும் என எண்ணுகின்றோம்.

சென்ற மாதத்திலே மதுரையிலே நடைபெற்ற உலகத் தமிழ்ச் சங்கத் திறப்பு விழாவிலே முதலமைச்சர் மைக்கிலே பேசியதைப் பலர் நேரிலும் மற்றவர் தொலைக்காட்சியிலும் கண்டு அளவிலா மகிழ்ச்சி அடைந்தோம் அல்லவா!

இவற்றிற்கெல்லாம் காரணம் என்னவாயிருக்க முடியும்? சில காலமாக நம் முதலமைச்சர்



அவர்களுக்குச் சித்த மருத்துவ முறையில் சிகிச்சை நடைபெற்றுவருவதாகக் கேள்விப்படுகிறோம்.

இது உண்மையாக இருக்குமானால் இந்நிகழ்ச்சி சித்த மருத்துவத்திற்கு மட்டும் பெருமை அன்று; தமிழ்நாட்டிற்கே பெருமை சேர்ப்பதாகும்.

நவீன மருத்துவத்திலே மிகப் புகழ் வாய்ந்த 'அப்போலோ' மருத்துவமனை என்ன! ஜப்பான் நாட்டு நரம்பு நோய் மருத்துவ நிபுணர் வருகை என்ன! உலகப் புகழ்வாய்ந்த அமெரிக்கநாட்டு மருத்துவ நிபுணர்கள் என்ன! இவர்களுடைய சிகிச்சைக்குப் பின்னர் தமிழகமுதல்வருக்கு இதுபோது சித்த மருத்துவ முறையில் சிகிச்சை நடைபெறுகிறது என்றால், இந்தச்சித்தவைத்திய முறைச் சிகிச்சையின் மாண்பினை, சிறப்பினை இவ்வையகம் அறியத் தொடங்கியுள்ளது என்பது தெளிவு.

எளிமையின் அருமை பெருமைகள் இப்போதாவது அனைவர்க்கும் தெரிய வந்ததை நினைத்து நெஞ்சம் மகிழ்கின்றது.

சித்த மருத்துவ முறையிலே ஒரு பிரிவு நரம்பு நோய்க்குச் சிகிச்சையான வர்மாணி என்பதாகும்.

இன்றையதினம் சைனா, ஜப்பான் நாடுகள் மற்றும் உலகெங்கும் 'அக்குபன்சர்' (Accupunture) 'அக்குபிரஷர்' (Accupresurc) சிகிச்சை முறை மிக வேகமாக வளர்ந்து வருவதைக் காண்கின்றோம்.

இவற்றிற்கு அடிப்படையாக இருப்பது தமிழ்நாட்டு "வர்மாணி" சிகிச்சை என்பது பலர்க்குத் தெரியாது.

இதன் உயர்வை முதலமைச்சர் அவர்கள் தெரிந்துதான் இச்சிகிச்சையை மேற்கொண்டு வருகிறார்கள் என்பது உறுதி.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு திருநெல்வேலி நகரில் ஓர் நாடக மேடையிலே நமது முதல்வர் திருவாளர் எம். ஜி. இராமச்சந்திரன் அவர்கள் "ஸ்டன்ட்" நடிகராக நடிக்கும்போது தவறி விழுந்ததனால் நரம்புகள் பிசகி எழுந்து நடக்க முடியாமல் போயிற்றாம்.

உடனே, நவீன மருத்துவ மேதைகளை அழைக்காமல், சித்த மருத்துவத்திலே நரம்பு. எலும்பு நோய் நிபுணரான டாக்டர். கேசவப் பிள்ளை அவர்கள் உதவியை நாடியிருக்கின்றார்கள்.

நரம்புத் தாக்குதல்!

மூளையில் இரத்தக் கசிவு உண்டாவதாலும் குறைந்த அளவு இரத்தம் மூளைக்குச் செல்வதினாலும் நரம்புத் தாக்குதல் ஏற்படுகின்றது. மனிதனைக் கொல்லும் மூன்றாவது வியாதியாக இது கருதப்படுகின்றது.

திரு. கேசவப் பிள்ளை அவர்கள் எம். ஜி. ஆர். அவர்களுக்கு வர்மாணி சிகிச்சை முறையைக் கையாண்டு சிறிது நேரத்தில் அவர் எழுந்து நடக்கும்படியாக செய்துவிட்டாராம்.

திரு. கேசவப் பிள்ளை அவர்கள் தற்போது சித்த மருத்துவ வாரியத்தின் முக்கிய உறுப்பினராகவும், பாளையங்கோட்டை சித்த மருத்துவக் கல்லூரியில் நரம்புச் சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு மதிப்பார்ந்த பேராசிரியர் (Honorary Professor) ஆகவும் நியமிக்கப்பட்டிருக்கின்ருர்.

திரு. கேசவப் பிள்ளை அவர்கள் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக ஒரு அற்புத சாதனையைச் செய்தார். (அது என்னவெனில் முதலமைச்சர் அவர்களை நேரில் பேட்டி கண்டு, தாம் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு திருநெல்வேலியிலே நாடக மேடையிலே அவருக்கு செய்த சிகிச்சையை நினைவுபடுத்திப் பெரிய சாதனை ஒன்றைச் செய்து வந்துவிட்டார்!)

முன்பெல்லாம் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியிலே பயிற்சி பெறுவதற்காக நூற்றுக்கணக்கிலே விண்ணப்பிப்பார்கள். ஆனல், தேர்ந்தெடுக்கப்படும் மாணவர்கள் ஐம்பது பேர்கள் தாம்.

இந்தக் குறையை நீக்கிக் குறைந்தபட்சம் ஒரு நூறு மாணவர்களையாவது தேர்ந்தெடுக்கும்படி முதலமைச்சர் அவர்களை மிக உருக்கத்தோடு அவர் கேட்டுக்கொண்டபோது, மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்கள் அவ்வேண்டுகோளை ஏற்று 75 பேர்களைச் சேர்க்கும்படியாகப் பரிந்துரை செய்துவிட்டார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்க செய்தியாகும்.

வைட்டமின் 'சி'

வைட்டமின் "சி" குறைவினுல் பல் ஈறுகளில் இரத்தம் வருதல், மூட்டுகளில் வீக்கம், இரத்தசோகை, உடல் சோர்வு, ஸ்கர்வி போன்ற வியாதிகள் ஏற்படும். தினமும் மனிதனுக்கு முப்பதுமில்லி கிராம் வைட்டமின் 'சி' உணவு தேவைப்படுகின்றது.

தற்போது தமிழ் நாட்டிலே, பாளையங்கோட்டையிலே சொந்த கட்டிடத்திலே (சித்த மருத்துவக் கல்லூரி) ஒன்றும், இந்த ஆண்டில் பழநியிலே வாடகைக் கட்டிடத்திலே ஒன்றும் நடைபெற்று வருகின்றன.

தமிழகத்தின் வடபகுதியிலோ, மேற்குப் பகுதியிலோ இருக்கும் மாணவர்களுக்கு வசதியாகச் சென்னையிலே ஒன்றும், கோவையிலே ஒன்றும் ஆக இரு சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகள் தொடங்கவேண்டுவது மிக மிக அவசியமாகும்.

தற்கால இளைஞர்களுள் பலர் சித்த மருத்துவம் படிப்பதற்கு மிக ஆர்வமாக முன்வரு

அறிவுக்கு மருத்துவ விருந்து

* உறக்கத்தின்போது உடல் தான் ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளும் ஆனால் மூளையானது விழிப்புடனேயே இருக்கும்.

* அசுத்தக் காற்றுள்ள இடங்களில், செடிகள் வளர்ந்தால், அதனுடைய வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுகின்றதாம்.

* பண்டைய சீனாவில் முதல் தர மருத்துவன் என்பவன், நோயாளியின் நோயைத் தீர்ப்பதுடன், நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் வழிமுறை சொல்வான்.

இரண்டாம் தர மருத்துவன் என்பவன், மனிதனுக்கு நோய் வருமா என்று காத்துக்கொண்டிருப்பான்.

* வைட்டமின் மாத்திரைகளை அதிகமாக சாப்பிட்டால், அவை சிறுநீரில் வீணாக வெளியேறி விரயமாகின்றன.

* சுத்தமான தேன் காலையில் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டால், ஊளைச்சதை குறையும். நரம்புகள் இரத்த நாளங்கள், நுரையீரல் ஆகியவைகள் சுத்தமடைந்து, உடலில் புத்துணர்ச்சி தோன்றும்.

* தூங்கி எழுந்தவுடன் காலையில் ஒரு டமளர் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். இரவு உறங்கப் போகும்போதும் குடிக்க வேண்டும். சாப்பிட்டவுடன் அரை மணி நேரத்திற்கு உடலுக்கோ (அ) மூளைக்கோ வேலை கொடுக்கக்கூடாது.

* கிட்டப்பார்வை (Myopia) என்பது ஒரு பரம்பரை வியாதி. தாய்தந்தையர்களுக்கு இந் நோய் இருந்தால் குழந்தைகளுக்கும் கட்டாயம் இந்நோய் வரும்.

கின்றார்கள். பரம்பரையாகச் சித்த மருத்துவம் செய்துவருகின்ற குடும்பத்துப் பிள்ளைகளுக்குச் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்வதற்கு இடம் கிடைக்காததினாலே, அவர்களுடைய பரம்பரை மருத்துவம் தொடர்ந்து வாழையடிவாழையாக வளராமல் அழிந்துவிட நேருகின்றது.

சுதந்திரம் பெற்ற இந்திய நாட்டிலே 25 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும்கூட நவீன மருத்துவத்திற்குத்தான் அதிக தொகை செலவிடப்பட்டு வருகின்றது. இந்திய மருத்துவ முறையில் ஒன்றான சித்த மருத்துவத்திற்கு ரூ. நான்கு கோடியும், நவீன மருத்துவத்திற்கு ரூ. ஒரு நூற்று எண்பது கோடியும் செலவிடப் படுகின்றது என்பது பொருத்தமற்ற — வெட்கப்படவேண்டிய செயலல்லவா!

தந்தை பெரியாரும், அறிஞர் அண்ணாவும் தமிழ் மொழி. தமிழ்க்கலை, தமிழர் நாகரீகம் இவற்றை உயர்த்துவதற்காக அரும்பாடு பட்டார்கள். பேரறிஞர் அண்ணா முதலமைச்சரானபோது காஞ்சிபுரத்திலே ஒரு சித்த மருத்துவக் கூட்டத்திலே, தம்முடைய ஆட்சிக் காலத்திலே தமிழகம் எங்கும் பல சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளையும், பல சித்த மருத்துவ மனைகளையும் ஏற்படுத்துவதாக உறுதி கூறினார்கள். மற்றும் அவர் கூறியது "பொதுமக்கள் அவற்றையே நாடும்படியும் தூண்டுங்கள்" என்பது.

இன்றைய மனிதன்!

ஒரு மனிதனின் பழக்க வழக்கங்களுக்கும், குணத்திற்கும் காரணம், அவனுடைய பரம்பரையும், சூழ்நிலைகளுமே முக்கிய காரணங்களாகும் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

தற்போது இந்த ஆட்சிக் காலத்தில் அனைத்து மாவட்ட. வட்ட மருத்துவமனைகளிலும் ஊர்ச்சபை ஒன்றியங்களிலும் சித்த மருத்துவசாலைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டு வருவதை அறிகிறோம். ஆனல் இவற்றுக்குப் போதிய மருத்துவர்கள் கிடைக்கவில்லை எனவும், தேவையான மருந்துகள் கிடைக்கவில்லை எனவும் தெரிய வருகின்றன. இக்குறைகள் விரைவில் நீங்கவேண்டும்.

முதலமைச்சருக்குச் சிகிச்சை செய்துகொண்டிருக்கும் இதுபோது சித்த மருத்துவ நிபுணர்கள் தம் துறைக்குத் தேவையான அனைத்தும் முதல்வரிடம் தெரிவித்துப் பயன் கொள்ள வேண்டும்.

மற்ற மருத்துவ முறைகளிலே குணம் பெற முடியாத கொடிய வியாதிகளுக்குப் பொதுமக்கள் இறுதியாகத் தக்க சித்த மருத்துவர்களை நாடி அலைகின்ற—கவலைப்படுகின்ற நேரத்திலே பொதுமக்களும் தனிப்பட்ட முறையிலும் பத்திரிகைகள் மூலமும் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காகப் பல வேண்டுகோள்களை அரசுக்கு விடுக்க வேண்டுவதும் மிகமிக அவசியமாகும். பொதுமக்களுடைய வேண்டுகோள்தாம் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்குப் பேருதவி அளிக்கும்.

பலர் கூடி இழுத்தால்தான் திருவிழாவில் தேரோட்டம் நடைபெறுகின்றதைக் காண்கின்றோம். இதைப் போலவே அரசாங்கமாகிய தேர் அசைந்து நகர்ந்து நம பக்கம் வரவேண்டுமானால், பொதுமக்கள் கூடிச் செயல்படவேண்டும். அதுவே, நம் எண்ணம் நிறைவேறும் வரை இடைவிடாது விண்ணப்பித்துவரல் வேண்டும்.

"ஒன்றுபட்டால் உண்டு வாழ்வு"
'இந்த ஞானம் வந்தால் பின் நமக்கு ஏது தாழ்வு'

வளர்க சித்த மருத்துவம்! அதன்வழி
வாழ்க இவ்வையகம்!

—ஆசிரியர்





பால் உறவும் ஆன்மீக வளர்ச்சியும்

யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி

பாலுறவு என்னும் ஆண்—பெண் உறவு பற்றியும் ஆன்மீகம் பற்றியும் நமக்கு ஒரு தெளிவான சிந்தனை வேண்டும்.

இந்தப் பாலுறவு என்ற ஒன்று, அதை ஒட்டிய அறிவு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஒரு சமுதாயத்தில் தெளிவாக இருக்கின்றதோ அந்த அளவிற்குத் தான் சமுதாயம் நல்ல முறையிலே, மகிழ்ச்சியாக, உடல் நலத்துடனும் மனவளத்துடனும் இருக்க முடியும்.

உடலை நலமாக வைத்துக் கொள்வதற்கும்சரி மனம் அமைதியாக இருப்பதற்கும்சரி, சமுதாய அமைப்பிலே இந்த உணர்வு மிக மிகத் தொடர்புடையதாகும்.

தொடர்ந்து வரக்கூடிய குழந்தை உற்பத்தி முதலியவை களையெல்லாம் சிந்தித்துப் பார்த்தீர்களேயானால் இஃது ஒவ்வொருவர் வாழ்க்கையிலேயும் பிரிக்க முடியாத தொடர்புடைய ஒரு பொருள் என்பது தெரியவரும்.

ஆனால் இந்தப் பொருள்—உணர்வு இன்றைய சமுதாய அமைப்பிலே இருட்டு அடிப்புத்தான் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது என்பதை நாம் மறுக்க முடியாது.

மற்ற எல்லாவிதமான கல்வியும் சாதாரணமாக விரைவாக அளிக்கப்பட்டுவரும் இந்தக் காலத்திலே, மனித இனத்திற்கு அதி முக்கியமான இந்தப் "பால் உறவு" என்பதைப் பற்றிய கல்வி மட்டும் இன்னும் சரியான முறையில் கொள்ளப் படவில்லை.

இதுபற்றிச் சில புத்தகங்கள் வெளிவந்திருக்கின்றன. ஆனால் அவை வாணிப நோக்கத்தோடு

நினைவாற்றல்

மனித மூளையில் "ஹிப்போகாம்பஸ்" (Hippocampus) என்ற பகுதியானது 'நினைவாற்றலை" தேக்கி வைக்கின்றது. நோய் (அ) விபத்துக்களில் பாதிக்கப்பட்டால், மனிதனின் நினைவாற்றல் அழிந்து விடும்.

உணர்ச்சி ஊக்கமூட்டிகளாக வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

மனிதனுடைய உண்மையான வாழ்க்கை நலனையொட்டி எழுதப்பட்ட நூல்கள் முற்காலத்தில் தமிழ் மருத்துவ இலக்கியத்திலேதான் பார்க்க முடியுமே தவிர இக்காலத்து வெளியீடுகளில் அன்று.

மக்களிடையே பரவலாக வெளியிடப்படுகின்ற பத்திரிகை, சஞ்சிகைகளைச் சமுதாய அமைப்பை ஒட்டிப் பார்த்தால், அவை இரண்டே இரண்டு கருத்துக்களைத்தான் அதிகமாக எடுத்துக் கூறுகின்றன. அவை, ஒன்று "ஏழ்மை", மற்றொன்று "காதல்". முதலாவது பொருளாதாரத்தைப் பற்றிய ஏற்றத் தாழ்வுகளைக் கற்பித்து அதனால் உணர்ச்சியூட்டி வருகின்றது.

அடுத்தது ஆண் — பெண் உறவுகளைக் கூறி உணர்ச்சி ஊட்டி வருவதாகும்.

இந்த இரண்டுவிதமான பொருள்கள்தாம் எல்லா வார, மாத இதழ்களில் இடம் பெறக் காண்கிறோம். இவைகள் எல்லாம் மனிதனுடைய மன அமைதியைக், கெடுப்பதோடு, உண்மையை உணரவிடாமலும். உணர்ச்சிவயப்படும்படியாகவும் செய்துவிடுகின்றன.

எனவே, பால் உறவு என்ற பொருளைப்பற்றி ஒவ்வொருவரும் எவ்வளவு தெரிந்து கொள்ளவேண்டுமோ அவ்வளவையும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டுவிட்டால் வாழ்க்கையிலே ஒரு பொறுப்புணர்ச்சி ஏற்பட்டுவிடும்.

எந்தப் பொருள் பற்றி மனிதன் நன்றாகத் தெரிந்து கொள்கின்றானோ அந்த அளவிற்குத்தான் அவனுக்குப் பொறுப்புணர்ச்சி உண்டாகுமே தவிர அதனை அவன் தெரிந்துகொள்ளாத வரையிலே வாழ்வில் பொறுப்புணர்ச்சி ஏற்படாது.

எச்செயலுக்கும் ஓர் விளைவு நிச்சயம்

நம் முன்னோர்கள் நல்லது கெட்டது என்பதைத் தீர்மானித்து, சிலவற்றைச் செய்யலாம், சிலவற்றைச் செய்யக் கூடாது என்னும் முறையிலே அனுமதி கொடுத்தும், தடை விதித்தும் வந்துள்ளார்கள்.

சாலையில் போகும்போது!

சாலையில் நடக்கும்போது, கார்களிலிருந்தும். மோட்டார் சைக்கிளிலிருந்தும் வெளிப்படும் கார்பன் மோனக்சைடு, மீத்தேன், கார்பன் கலந்த வாயுக்களை நாம் சுவாசிப்பதால், புற்றுநோய், பிரான்கைடீஸ் (Bronchitis) போன்ற வியாதிகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

அவைகளெல்லாம் அந்தக் காலத்தை ஒட்டிய வாழ்க்கை முறைக்குப் பொருத்தமாக இருந்தவை. நாம் இன்னும் அதிகமாக, ஆழமாகக் கூறப்போனுல் அந்தக்காலத்தில் "இதைச் செய், அதைச் செய்யாதே" என்று சொல்வதற்கு அவர்கள் எடுத்துக்கொண்டது 'சொர்க்கம்", "நரகம்" என்ற இரண்டு கற்பனைகளே.

நல்லவை செய்தால் கடவுள் ஒருவனுக்கு நல்ல இடத்தைக் கொடுப்பான்; தீயவை செய்தால் தண்டிப்பான் என்று ஆசை காட்டியும். அச்சுறுத்தியும் நல்லன செய்யவும், தீயன விலக்கவும் வேண்டிய அளவிற்கு மக்களுக்குப் போதித்து வந்தார்கள்.

எதையும் பகுத்து அறியும் விஞ்ஞான அறிவு வளர்ச்சி பெற்றுவரும் இந்தக்காலத்திலே அந்த முறை எவ்வளவு நாட்கள் தொடர்ந்து பயன்படும்?

இன்றைக்கு என்ன வேண்டும் என்ருல் 'ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு விளைவு உண்டு' என்ற இயற்கையின் நியதியை (Law of nature) மனிதன் உணர்ந்து கொள்ளக்கூடிய அளவிற்குச் சிறுவயதிலிருந்தே அவ்வரிவினைப் படிப்படியாக விளக்கி அந்த உணர்வினை ஒவ்வொருவரும் பெறச் செய்ய வேண்டும்.

"இதைச் செய்தால் அதன் விளைவு இதுவாகத்தான் இருக்கும். அந்த விளைவைத் தாங்கிக் கொள்வதற்கு நான் தயாரா?" என்ற அளவிற்கு ஒவ்வொருவரும் அவர்களுடைய செயலின் விளைவாகத் தொக்கி நிற்கக்கூடிய ஒரு உண்மையை, இயற்கை அமைப்பை உணர்ந்து கொள்ளக்கூடிய முறையில் அமையும் கல்விதான் இன்றைக்கு அவசியம்.

எச்செயலிலும் விளைவு இருக்கின்றது என்பது தெளிவாகவும், உறுதியாகவும் உணர்ந்து கொள்ளப் பெற்ருல் ஓர் ஆசை எழுந்து அதனை நிறைவேற்றிக் கொள்ளச் செயலில் இறங்கும் போது, 'நல்லது அடைவோம்' என்று நல்லன செய்வான்; 'தீமை வரும்' என்று அஞ்சி, அதைத் தடுத்துக்கொள்வான்.

இந்த முறையிலே தான் தற்காலக் கல்வி அமைவது அவசியம். 'வினையும் பயனும்' என்ற முறையினை உணர்ந்து ஒரு தெளிவான பொறுப்புணர்ச்சி ஏற்படுவது இன்று எல்லோருக்கும் அவசியமாகின்றது.

இன்றைய சமுதாயச் சூழ்நிலையிலே ஆண் — பெண் உறவும், ஆன்மீகமும் எந்த அளவிற்கு அவசியமாகின்றன என்ருல் மனிதனுடைய, பிறப்பு, இறப்பு இரண்டுமே அதைச் சார்ந்துள்ளன.

"பிறப்பும் இறப்பும் வருவது விந்துக் கழிவினுல்தான்" விந்தானது கழிந்த இடத்திலேதான் பிறப்பு உண்டாகின்றது. அவ்வாறே விந்து கழிந்து வற்றிய இடத்திலேதான் மனிதன் இறக்கின்றான். (தொடரும்)

யோகாசனத்தின் அதிசய சாதனை

டாக்டர் பீ. இராமமூர்த்தி, M.S., F.R.C.S.
உலக நரம்பியல் நிபுணர்.

மனித மூளையில் 100 கோடி நரம்புச் செல்கள் உள்ளன. இவைகளைக் கொண்டு மூளை தன்னைத்தானே கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதுடன் உடம்பின் பல விதமான மற்ற செயல்களையும் இயக்குகின்றது.

இவ்வாறு இயக்குவதற்கு மூளையில் ஏற்படும் மின்சார—ரசாயன (Electro - Chemical Activity) செயல்கள் தாம் காரணம்.

நாம் இயங்குவதற்கு முக்கியமானது தலையா அல்லது இருதயமா என்ற கேள்விக்கு இங்கு இடமே இல்லை.

ஏனெனில் இருதயம் என்பது இரத்தம் இயக்கும் ஒரு 'பப்' (Pump) அவ்வளவுதான். மூளைதான் உடம்பின் மொத்த செயல்களையும் இயக்கி நடத்துகின்றது.

உடம்பிலுள்ள ஒவ்வொரு நரம்பும் தான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதறிந்து அதற்கு ஏற்ப, மற்ற செல்களுக்குத் தகவல் அனுப்பி, அதே போல மற்ற செல்களிடமிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுச் செயல்படுகிறது.

நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் நம் உடம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு நரம்பும் இப்படித்தான் செய்து கொடுக்கின்றது,

ஆகவே, எந்த ஒரு காரியத்தைச் செய்ய வேண்டுமென்றாலும் அந்தக் காரியம் சிறிதோ பெரிதோ அதற்கு ஏற்ப ஒரு நரம்பு 10லிருந்து 50 செல்கள் வரைக்கும் தொடர்பு கொண்டுதான் அந்தக் காரியத்தைச் செய்கின்றது.

மனம் (Mind) என்பது மூளையைப் பொறுத்தே செயல்படுகின்றது. மூளையின் செயலுக்குப் பெயர்தான் மனம் என்பது.

மலர் மருந்துகள்!

கி. பி. 1936ம் வருடம் இங்கிலாந்தில் டாக்டர் எட்வர்டு பாட்ச் என்பவர் முப்பத்து எட்டு மலர்களுக்கு மருத்துவ குணம் இருப்பதென்பதைக் கண்டுபிடித்து, அவற்றிலிருந்து மருந்துகள் தயாரித்தார். அதற்கு "பாட்ச் மலர் மருந்துகள்" என்று பெயரிடப்பட்டு, அவை இன்றைக்கு உலகெங்கும் பிரபலமாக உபயோகப்படுகின்றன.

இரைப்பையின் செயலுக்கு ஜீரணம் என்று பெயர் வைத்திருக்கின்றோம். நுரை ஈரலின் செயலுக்குச் சுவாசித்தல் என்று பெயர் வைத்திருக்கின்றோம். அதுபோல மூளையின் செயலுக்கு மனம் என்பது பெயர்.

இதே போல நமது உடம்பில் மத்திய நரம்பு மண்டல அமைப்பு ஒன்று செயல்படுகிறது. இவ்வாறு செயல்படுவதற்கு மூளையில் ஏற்படும் ரசாயன மாறுதல்கள் அவசியம்.

அத்துடன் மூளையில் உண்டாகும் மின்சார விசை (Energy) யும் அவசியமாகின்றது. இவ்விரண்டும் சேர்ந்து மூளையில் பல்வேறு விதமான ரசாயனப் பொருள்களை உற்பத்தி செய்கின்றன.

இவ்வாறு உற்பத்தியாகும் ரசாயனப் பொருள்கள் தாம் நம்முடைய எல்லாவிதமான உணர்வுகளுக்கும் காரணங்களாக உள்ளன.

பாசம், வெறுப்பு, பயம், பேராசை, கோபம், வஞ்சகம், பழிவாங்குதல் முதலிய உணர்வுகள் எல்லாமே முதலில் மூளையில் ஏற்படும் உணர்வுகளே ஆகும். அந்த உணர்வுகள் எல்லாமே மூளையில் உண்டாகும் ரசாயனப் பொருள்களுக்கு ஏற்ப தோன்றுகின்றன.

இவ்வாறு மூளையானது, ஒரு ரசாயன தளமாக - இடமாக உள்ளது. மூளையில் உற்பத்தி ஆகும் ரசாயனப் பொருள்களை மருந்துகளின் மூலம் மாற்றுவதி

சரீர அமைப்பு

சித்தர்களின் நூலின்படி

உடலானது 96 தத்துவங்களைக் கொண்டது.

72000 நரம்புகளை உடையது.

$3\frac{1}{2}$ கோடி ரோமங்கள் பெற்றது.

தோல், இரத்தம், மாமிசம், கொழுப்பு, எலும்பு, மச்சம், சுக்கிலம் ஆகிய ஏழு வகைத் தாதுக்களைப் பெற்றது.

பஞ்ச பூதங்களையும் அவைகளின் 25 தத்துவங்களையும் கொண்டது.

பஞ்ச கோசங்களை உடையது.

நவத்துவாரங்களை உடையது.

னால் நம்முடைய உணர்வுகளிலும் கூட மாற்றங்களைக் கொண்டுவர முடியும்.

உதாரணமாக நாம் விரும்பிச் சாப்பிடுகின்ற காப்பியில் கபேயின் (Caffeine) என்ற ஒரு ரசாயனப் பொருள் உள்ளது. இந்த ரசாயனப் பொருளானது நமது மூளையில் ஒரு மின்விசையை ஏற்படுத்தி அதன் மூலமாக நம்மைச் சுறுசுறுப்பு அடையச் செய்கின்றது.

ஒரு காபி நம்முடைய மூளையில் ஒரு ரசாயன மாற்றத்தை உண்டாக்கி நம்மை சுறுசுறுப்புள்ளவராக ஆக்க முடியுமென்றால், யோக சாதனத்தின் மூலம் நாம் நமது மூளையின் ரசாயனச் செயல்

பாடுகளில் நிச்சயமான மாற்றங்களைக் கொண்டுவர முடியும்.

காபியின் மூலம் கிடைக்கும் சுறுசுறுப்பையும் விட யோக சாதனத்தின் மூலம் நாம் மிகத் தெளிவான விழிப்புணர்ச்சியை (Awareness) ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

எல். எஸ். டி. (L. S. D.) யாத்திரைகள் மனிதனுக்கு இந்த விழிப்புணர்ச்சியைத் தருவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஆனல், அந்தப் போதை மாத்திரையின் மூலம் கிடைக்கும் விழிப்புஉணர்ச்சியானது மிகக் குறுகிய நேரம் மட்டுமே நிலைத்திருக்கக் கூடியது.

அதேசமயம் இந்தப்போதை மாத்திரை நமது மூளையில் ஏற்படும் ரசாயன கிரியைகளையே அழித்துவிடுகிறது. ஆனல், யோக சாதனத்தின்மூலம் நமது மூளை மேலும் வலுவடைகிறது. அது மட்டுமல்லாமல் நமக்கு வரப்பெறுகின்ற விழிப்பு உணர்ச்சியும் நீடிக்கிறது, (Expanded Awareness)

மேலும், நமது மூளையானது ஒரு பெட்டிக்குள் வைத்துப் பூட்டப்பட்ட பொருள்போல மிகவும் பாதுகாப்பாகவும் பத்திரமாகவும் வைக்கப்பட்டுள்ளது. மூளையில் ஒருரசாயன மாற்றத்தை உண்டாக்குவதன் மூலம் நமது உணர்விலும் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளமுடியும் என்பது உண்மையாக இருந்தாலும், மூளையானது மிகவும் பத்திரமாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு வைக்கப்பட்டுள்ளதால் வெளியே இருந்து மூளைக்கு உள்ளே ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்ற பொருளை அவ்வளவு சுலபமாக அனுப்ப முடியாது.

ஆகவே ரசாயன கிரியையை மாற்றுவதென்பது மிகவும் கடினமானது.

பிறகு எவ்வாறு இதைச் செய்வது? இனவிருத்தி மரபுவழியில் தான் இதைச் செய்யமுடியும் (Genetic Manipulation) ஆனல் இதற்கு மிக அதிகமான எதிர்ப்புகள் உள்ளன. 20-ம் நூற்றுண்டில் இல்லாவிட்டாலும் 21ஆம் நூற்றுண்டிலாவது இதைப் பற்றி மேலும் அதிகமாக ஆராயப்படலாம்.

மூளையைப்பற்றி எத்தனையோ கேள்விகளுக்கு நாம் சரியான

இளம் விஞ்ஞானி!

கழிவு நீரைச் சுத்தப்படுத்தி, நல்ல குடிநீராக மாற்றலாம் என்று ஆராய்ந்து ஓர் உண்மையை கருத்தை வெளிப்படுத்தினர், நமது தமிழ்நாட்டைச் (காஞ்சிபுரம்) சேர்ந்த திரு. மோகனவேலு என்ற ஒரு இளம் விஞ்ஞானி. இவருடைய ஆராய்ச்சிக்கு அமெரிக்காவில் பெரிய வரவேற்பு இருக்கிறது.

பதில்களைச் சொல்ல முடிவதில்லை. ஒருவருக்கு முதுமை ஏற்படுகிறபோது அவருக்கு ஞாபகசக்திகுறைந்துவிடுகிறது. ஆனல் சிலரோ, 80, 90 வயதிலும் கூட மிகச்சிறந்த ஞாபகச் சக்தியோடு விளங்குகிருர்கள். இவ்வாறு சில முதியவர்கள் ஞாபக சக்தியோடும், மற்றவர்கள் ஞாபகசக்தி இல்லாதவர்களாகவும் இருக்கநேரிடுகிறது எதனல் என்பதை நாம் இன்னும் ஆராய்ந்து அறிய வேண்டியவர்களாய் உள்ளோம்.

இதே போலத்தான் எதையும் தன்வசப்படுத்தி ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளுகின்ற உணர்வு ஒருவருக்கு எப்படி ஏற்படுகின்றது?

ஏன் ஒருவர் கொடூரமாக நடந்து கொள்கிருர்?

ஏன் ஒருவர் மிகவும் அன்பாக நடந்து கொள்கிருர்?

ஏன் ஒருவர் மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியும் சிரிப்பும் உண்டாகும்படி நடந்து கொள்கிருர்?

இவைகளுக்கு எல்லாம் மூல காரணம் என்ன என்று மூளையில் தான் இதற்கான ஆராய்ச்சிகளைச் செய்யவேண்டிய நிலையில் உள்ளோம்.

மூளையில் தற்போது கிடைத்துள்ள தகவல்படி (Magnetism) உண்டாகின்றது. இந்த அம்சத்தையும் நாம் கணக்கில் கொண்டு மூளையைப்பற்றி ஆராயவேண்டும். இவ்வாறெல்லாம் ஆராய்ந்தால் எதிர்காலத்திலே முறையிலாவது மூளையைப் பற்றிப் பல விளக்கங்களும் வினக்கட்குப் பதில்களும் உரிய முறையில் கிடைக்கலாம்.

நன்றி: செய்தி மடல்

"Human Body is a Living Machine and
Its Technic of working is yet to be
Fully discovered, explained in
Detail and propagated to the humanity."

—*A Research Insue*



கலப்பு மணங்களை ஏன் ஊக்குவிக்கவேண்டும்?

மருத்துவமுறைப்படி கலப்பு மணம் புரிவதே சிறந்ததாகும். பெரும்பாலோருக்கு பலவித மான நோய்கள் பெயர்கள் வாயில் நுழையாத அளவில் தோன்றுகின்றன.

அப்படிப்பட்ட நோய்களின் வரிசையில் 'தாலசீமியா' என்ற வியாதி ஒன்றாகும். இது ஓர் இரத்த சம்பந்தமான பரம்பரை வியாதி. மக்களை வாலிபவயதில் மரணத்தைத் தாவிடும் நோய் இந்த தாலசீமியா!

இந்நோய் பரம்பரை தொடர் புடையது. இது வருங்கால குழந்தைகளுக்கு வராமலிருக்க சாதி விட்டு சாதி, சமூகம் விட்டு சமூகம் செய்யும் கலப்பு மணங் கள் பெருகவேண்டும் என்கிறார் பம்பாயிலுள்ள கே. ஈ. எம். மருத்துவமனையில் பணியாற்றும் டாக்டர் எம். ஒய் ராவல் என் பவர்.

கலப்பு மணம் செய்துகொள் பவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளிடம் ''தாலசீமியா'' நோய் வருவதில்லை என்கின்றார். அவர்கள் இளம் வயதிலேயே பரிதாபமாக இறப்பதையும் தடுக்க முடியும் எனக் கூறு கின்றார்.

இந்த நோயை குழந்தை பிறந்த ஆறுவது மாதத்திற்குப் பிறகு கண்டு பிடித்துவிடலாம். இந்நோய் உடையவர்க்கு 'அனிமியா' எனப்படும் இரத்த சோகை உடல் வெளுத்துக் காணப்படும். இதுதான் இந் நோய் உண்டாவதற்கான முதல் அறிகுறி.

இந்நோய் வந்தவர்கள் அநேகமாக 19 வயதுக்குப்பிறகு வாழ்வது அபூர்வம். இரத்த மாற்றம் செய்தல், மற்றும் உயிர் காப்பு மருந்துகளை அளித்தல் ஆகியவற்றால் அவர்களுடைய வாழ்நாளை மேலும் சிலநாள் அதிகரிக்கலாம்.

தாலசீமியா பரம்பரை இயல் புடைய கோளாறு. இது பெற் றோர்களிடமிருந்து பிள்ளைகளு க்கு வழிவழியாகத் தோன்றும் தன்மையுடையது. இது ஒரு நோய் என்றே கண்டுபிடிக்க இயலாத விதத்தில் இது இருந் தால் இதனை ''தாலசீமியா மைனர்'' என்கிறார்கள். ஆளையே கொண்டுபோகுமள வுக்கு வெளிப்படையாகக்

மணமக்கள் தேவை

புலவர் பட்டம் பெற்ற 37 வயதுள்ள கத்தோலிக்க நாடார் இன மணமகனுக்கு, ஒழுக்கமும் அழகும், அறிவும் மிக்க மணமகள் தேவை! ஜாதி, மத, பணம், மொழி, பற்றிய பேதங்கள் பற்றிய கவலை இல்லை.

இந்து வேளான் செட்டியார் வகுடபைச் சார்ந்த B. O. L. பட்டதாரியும் சொந்த தொழில் புரிபவரும் ஆகிய மணமகனுக்கு, எந்த சாதியையும் சார்ந்த மணமகள் தேவை!

ஆதி திராவிடர் வகுப்பைச் சார்ந்த 29 வயது, ஐந்தரை அடி உயரமும், மத்திய அரசாங்க பணியில், மாதம் ரூ. 1500 வருமானம் பெறும் மணமகனுக்கு, கலப்புத் திருமணத்திற்குத் தக்க மணமகள் தேவை.

தேவேந்திர குலத்தைச் சார்ந்த 33 வயது, பி. எஸ்ஸி., பட்டதாரி, அரசாங்கப் பணியில் மாதம் ஆயிரத்து இருநூறு ருபாய் சம்பாதிக்கும, மணமகனுக்கு, படித்த மணமகள் தேவை! கலப்புத் திருமணத்திற்கும் சம்மதம்.

முப்பத்து எட்டு வயதுள்ள எம். பி., பி. எஸ்., பட்டதாரி மத்திய அரசாங்கத்தில பணி புரியும் மருத்துவருக்குத் தக்க மணமகள் தேவை! எம்மதமும் சம்மதமே!

தபால் முகவரி:

"சித்த மருத்துவம்"
கிளை: 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு,
கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

குறிப்பு — கலப்புத் திருமண விளம்பரத்திற்கு பதது ஐம்பது பைசா தபால் தலை கட்டாயம் அனுப்புக. மற்ற விளம்பரங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டா!

காணப்பட்டால் "தாலசீமியா மேஜர்" என்கிறார்கள்.

பெற்றோர்களில் எவராவது ஒருவருக்கு "தாலசீமியா" நோய் இருந்தால் அவர்களுடைய பிள்ளைகளில் நான்கில் இருவருக்கு தாலசீமியர் மைனர் வரும். ஆனால் பெற்றோர்கள் இருவருக்குமே இருந்தால் அவர்களுடைய பிள்ளைகளில் நான்கில் மூவருக்கு சாவைக் கொண்டுவரும் தாலசீமியா மேஜர் வரும்.

ஆகவேதான் கலப்புமணம் அவசியமாகிறது. கலப்பு மணங்களால் இந்நோயின் கடுமையைக் குறைக்க முடியும் என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள்.

இன்றைய இந்தியாவில் எல்லா மாநிலங்களிலும் 5% முதல் 17% வரை இக்கோளாறு இருந்துவருகிறது. குறிப்பாக நமது நாட்டின் கிழக்கு மற்றும் வடகிழக்கு மாநிலங்களில் இது மிகவும் பரவலாக காணப்படுகிறதாம்.

இளைஞர்கள் தங்களுடைய வருங்கால சந்ததியினரின் ஆரோக்கிய வாழ்வையும், மகிழ்ச்சியையும் எண்ணிப் பார்த்து நல்ல முடிவுகளைத் தீர்மானிக்கட்டும். பெரியோர்கள் தமது குடும்ப நலனை முன்னிட்டாவது கலப்பு மணங்களை (முடிந்தவரை) ஊக்குவிக்கட்டும்.

"ஒன்றே குலம்
ஒருவனே தேவன்"
—திருமூலர்

பூவரசு

இதற்குப்புவி அரசன் — புவிராசன் — பூனம் என்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு.

Botanical—Thespesia Populnea

English—The Portia Tree (Heart Wood).

இம்மரம் இந்தியாவெங்கும் பயிராகிற தெனினும் தென் இந்தியாவில்தான் அதிகமாகக் காணப்படும்.

பூவரசனின் இலை, பூ, காய், விதை, பட்டை, வேர் அனைத்தும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. பூவரசன் பெருமர வகுப்பைச் சேர்ந்தது அதாவது அகக்காழ் (வயிரம்) உடையது. அரச மரம் போலவே பல ஆண்டுகள் வாழும் சிறப்புடையது.

பூவரசின் அற்புத குணங்கள்:

தீராத ரோகங்களுக்கெல்லாம் காரணமான நுண கிருமிகள், புழுக்கள், பூச்சிகள் ஆகியவை மனித உடம்பைப் பற்றி அழிக்கும் போது, ஏவிவிட்ட வீரனைப்போல் அவற்றுடன் போராடி அழித்துவிடும் ஆற்றல் மிக்கது பூவரசு.

இதன் பூ மொட்டு ஒரு சிறிய பம்பரம்போல் இருக்கும். சிறுவர்கள் இதை எடுத்தும் பம்பரமாக ஆடுவதுண்டு. மொட்டு மலர்ந்தால் புனல் போல் மிக்க அழகாக மஞ்சள் நிறமுடைய பூக்களாக மரத்தை வெகு அழகுபடுத்தும்.

இதன் காய்கள் பெருத்தால் புன்னைக்காய் அளவு இருக்கும். பூவரசனில் இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்று காய்ப்பூவரசன் மற்றொன்று சாதா பூவரசன். சாதா பூவரசன எங்கும் மலிந்து இருக்கும். காய்ப்பூவரசன் அரிதாக எங்கோ ஒரு மரம் இருக்கும்.

மருத்துவத்திற்குக் காய்ப் பூவரசன்தான் அதிகம் பயன்

வெங்காயம்!

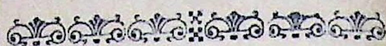
சிவப்பு வெங்காயம் நீரைப் பிரிக்கக்கூடிய தன்மையுடையது. தினமும் சாப்பிட்டுவந்தால் உடல் வனப்பு அதிகமாகும். இருமல், சளி, இன்புளுவென்சா முதலிய வியாதிகளுக்கு மருந்தாகவும் ஸ்கா லி, பெரியம்மை நோய் இவைகளை வாராமலும் தடுக்கக்கூடிய தன்மையுடையது.

படுகிறது. இதன் காயும், பட்டையும் சேர்ந்த பூவரசு எண்ணெய் பலமேகநோய்கள் சரும நோய்களைப் போக்கும் சக்திவாய்ந்தது.

எமது குடும்பத்தில் பரம்பரையாகப் பூவரசு எண்ணெய் செய்து, நோயாளர்களுக்குக் கொடுத்து நல்ல பேரும் புகழும் ஈட்டி வந்தோம். கொஞ்சகாலமாகப்பூவரசு எண்ணெயை எம்மால் செய்ய முடியவில்லை. காரணம். எங்கள் பகுதியில் காய்காய்க்கும் பூவரசு மரத்தின் அருமை தெரியாமல் அதனை வெட்டி வெட்டி விறகாக விற்று விட்டார்கள். மேலை நாடுகளில் இதன் அருமை தெரிந்தால் இதனை Botanical Garden ஆக வளர்த்துப் பயன் மிகப் பெறுவர்.

நமது நாட்டினர்க்குத் தெரிந்தாலும் பயன்படுத்தச் சோம்பேறித்தனம் மேலிடும். சுலபமாக மருந்துக் கடையில் விற்கப்படும் அழகு அழகான கலர் மாத்திரைகளை விழுங்கிவிட்டுத் தம் வியாதி போய் விட்டதாக நம்புகிறார்கள்.

வியாதி உள்ளே அமுங்கிப் புதிய புதிய பின் விளைவுகளை உண்டாக்குவதை உணர்வதில்லை. நாட்டிலே தற்சமயம் சர்ம வியாதிகள் மிக மலிந்து பரவி வருகின்றன. இவற்றிற்கெல்லாம் காரணம் வியாதிகள் நவீன மருந்துகளால் உள்ளே அமுக்கப்படுவதேயாகும்.



சித்தர்கள் சமாதியான இடங்கள்

திருமூலர்	—	சிதம்பரம்
போகர்	—	பழநிமலை
கருரார்	—	தஞ்சாவூர்
இடைக்காடர்	—	திருவண்ணமலை
பாம்பாட்டிச் சித்தர்	—	திருக்கடையூர்
கோரக்கர்	—	பொய்யூர்
அமுகண்ணி	—	நாகப்பட்டிணம்
குதம்பை	—	மாயவரம்
நந்திதேவர்	—	காசி
நாரதர்	—	திருவிடை மருதூர்
விஸ்வாமித்திரர்	—	திருவாடுதுறை
தன்வந்திரி	—	வைத்தீஸ்வான் கோயில்
பதஞ்சலி	—	இராமேஸ்வரம்
வால்மீகர்	—	எட்டுக்குடி
சட்டைமுனி	—	சீர்காழி
இராமதேவர்	—	அழகர்மலை
மச்சமுனி	—	திருப்பரங் குன்றம்
சுந்தரானந்தர்	—	மதுரை
காலாங்கி	—	காஞ்சிபுரம்



பூவரசு மரத்தின் பட்டை காய்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள் உடலைப் பரிசுத்தப்படுத்தி, மேகம் ஏற்ற வியாதியை அறவே போக்கி தங்க மேனியாக ஆக்கிவிடும்.

நுரைஈரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், இருதயம், சிறு நீரகம் ஆகியவைகளில் பூவரசு மருந்து நன்கு வேலை செய்து ஆருத ரணங்களையும் ஆற்றும் சக்தியுடையது. பூவரசு ஆயுளை விருத்தி செய்யும்; உடலுக்கு மேனிதரும்.

மேகரோகம்:

மேகரோகம் என்றால் என்ன என்றுசிலர்கேட்கின்றனர். இந்த ரோகம் நரகக்குழி என்றே கூறி விடலாம். இது மனித இனத்திற்கே உரிய பயங்கரமான வியாதியாகும். இந்த மேக ரோகம் மற்ற ஜீவராசிகளைப் பீடிப்பதில்லை. காரணம் என்னவெனில் பகுத்தறிவற்ற பிராணிகளுக்குப் பேசும் சக்தி இல்லையேயாயினும் இயற்கை நற்பண்புகள் மாறாமல் நடந்துகொள்ளும் சக்தியைக் கொடுத்திருக்கிறது. அதனால் தான் மேகரோகம் அவைகளைப் பீடிப்பதில்லை.

பிராணிகளுக்குள் தலைவன் தலைவி, உறவு என்ற பேதமில்லை. ஆயினும், உடல் உறவு கொள்ளும் வகையில் அவை மிகமிக எச்சரிக்கையாக இருக்கின்றன.

அதாவது கருத்தரித்த பிராணிகளிடத்தில் ஆண் புணர்ச்சி செய்ய விரும்புவதில்லை. பெட்டை நாயின் பின்னால் பல நாய்கள் சுற்றி அலைந்தாலும், சூல் கொண்டபின் எந்த ஆண் நாயும் அதனிடம் நெருங்குவதில்லை.

மனித இனம் இச் செயலை அலட்சியமாக எண்ணுகிறது. இப்படி எண்ணுது செய்யும் பல கொடூர காம இச்செயின் விளைவே மேக ரோகம். சுத்தமில்லாத — ஒழுங்கற்ற — விதிமுறையற்ற உடல் உறவுகளால் மேக மேகங்கள் விளைகின்றன.

நிர்மலமான நீல நிற வானில் கருமேகம் நின்று எப்படிக் களங்கமாக்குகிறதோ அது போலத்தான் மனித உடலில் இந்த மேக ரோகமும். இம் மேகநீர்தான் காரண பூதமாகி உடம்பிலுள்ள நீரையெல்லாம் சாக்கடை நீராக்கி உடலே

நீரிழிவுக்குக் காரணங்கள்!

பரம்பரைத்தன்மை.

உடல் பருமன்.

அளவுக்கு மீறிப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு.

அளவுக்கு மீறிய பரபரப்பு.

அவசரம்.

போதிய உடல் உழைப்பு இல்லாமை.

ஆகியவைகள் காரணங்களாகும்.

நாற்ற மடிக்கச் செய்து விடுகிறது.

இப்படி விளையும் மேகரோகங்கள் யாவற்றிற்கும் மூலிகையின் அரசனான பூவரசன் தான் பெரிதும் பயன்படும்.

பூவரசன் இலை:

பழுப்பான பூவரசன் இலைகளைச் சேகரித்து உலர்த்திக் கொளுத்திச் சாம்பலாக்கித் தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து மேலுக்குப் பூசி வரச் சொறி சிரங்கு கரப்பான், மேகத் தழும்புகள், ஊறல் அரிப்பு முதலிய சரும நோய்கள் தீரும். இது போல் பூவரசன் பட்டையையும் கொளுத்திச் சாம்பலாக்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

பூவரசனின் பசுமையான இலைகளை அரைத்து, வதக்கி விக்கமுள்ள இடங்களில் வைத்துக் கட்ட வீக்கம் கரைந்துவிடும்.

பூவரசன் பூ:

பூவரசின் பூவை அரைத்துச் சிரங்குகளின் மீது பூசிவர அவை குணமாகும்.

பூவரசன் காய்:

காயிலிருந்து உண்டாகும் ஒருவித மஞ்சள் வர்ணமுள்ள பாலைச் சரும நோய்களுக்கு மேலே தடவலாம். எச்சில் தழும்புக்குப் பூச அது ஆறிப் போகும். மூட்டு வீக்கங்களுக்குப் பூச வீக்கம் கரையும்.

காயையும் பட்டையையும் தைல முறைகளில் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடிய சர்ம வியாதிகளுக்கு உள்ளுக்கு அருந்தக் கொடுப்பது பரம்பரைச் சித்த மருத்துவர்களின் வழக்கம்.

சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய பூவரசு பட்டை கிராம் 210, தண்ணீர் ஒரு படி விட்டுக் காய்ச்சி மூன்றில் ஒன்றாக வற்றிய பின் வடிகட்டி, ஒரு வேளைக்கு 60 மிலி. வீதம் ஒரு நாளில் இரண்டு தடவை மூன்று நாள் கொடுக்கக் காணாக் கடி விஷம், பெரு வயிறு, வீக்கம் முதலியன நீங்கும்.

இதே போன்று பூவரசங் காயையும் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு கிஷாயம் செய்து தரலாம்.

பூவரசம் பட்டை எண்ணெயினால் சரும நோய்கள் மேகம்

சிறுநீரகங்கள் ஆற்றும் செயல்கள்!

(Functions of Kidneys)

1. இரத்தத்திலுள்ள திரவ நிலையைப் பாதுகாக்கிறது.

2. இரத்தத்திலுள்ள எல்லா கலவைகளையும் சரியான விகிதத்தில் பாதுகாக்கின்றது.

3. இரத்தக்திலுள்ள கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றுகின்றது.

தீரும். காயின் எண்ணெயினால் குன்மநோய், மகோதரம் பெருவயிறு முதலியன தீரும்.

எமது குடும்பத்தில் நெடுங்காலமாக உபயோகப்படுத்தி வரும் பூவரசு எண்ணெய் முறையைக் குறிப்பிடுகின்றோம்.

100 வருடம் வளர்ந்த பூவரசம் பட்டை கிராம் 1700, 100 வருடம் சென்ற வேப்பம் பட்டை கிராம் 1700 இரண்டையும் நைய இடித்து ஒரு மண் பானையிலிட்டு ஆற்று நீர் 8 படி விட்டு (ஆற்று நீர் கிடைக்காதவர்கள் கிணற்று நீரை உபயோகிக்கலாம்) 24 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

பிறகுக் காய்ச்சி ஒரு படியாக வற்றவைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதனுடன் சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் ஒரு படி, வெள்ளை வெங்காயச்சாறு, வல்லாரைச் சாறு, பிரமி இலைச் சாறு, சோற்றுக் கற்றாழைச் சாறு, பூவரங்காய்ச்சாறு, முள்ளங்கிச் சாறு, வில்வ இலைச் சாறு வகைக்கு 200 மிலி. மேற்படி விளக்கெண்ணெயில் சேர்க்கவும்.

சென்னமிஞ்சிப்பட்டை கிராம் 35, கடுக்காய்த்தோல் கிராம் 350 இவை இரண்டையும் அரைத்துச் சேர்க்கவும்.

ஆவாரம் விறகால் மெழுகு பதம் வரக் காய்ச்சி வடிகட்டி, தானிய புடம் 20 நாள் (நெல்லுக்குள் வைத்தல்) வைத்திருந்து எடுத்து உபயோகிக்கவும்.

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

நூல் அறிமுகம்

என் குருநாதர்

அருள்நிதி. மனோரமா சின்னசாமி

அருட் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷியின் அருட் புதல்வியாகத் தான் பெற்ற மறு பிறவியினை ஒளிவு மறைவில்லாமல் தெரிவிக்கிறார் நூலாசிரியர்.

ஆணவம், எதிர்பார்ப்புகளை அறவே விட்டு குருவிடம் சரணாகதியடைந்து அவரது அன்பு உபதேசத்தாலே ஆட்கொள்ளப்பட்டு, தன் அறிவிலே கண்ட தெளிவினைச் சாதனையாக்கித் தந்திருக்கிறார்.

ஆன்மீகம் என்பது அடுக்களையிலிருந்து பணிபுரியும் தாய்மார்களிடம் துவங்கி, குழந்தைகள் வழியாக அகிலம் முழுவதும் பரவ வேண்டும் என்ற மகரிஷியின் ஆதார சுருதிக்கு நல்லதோர் எடுத்துக் காட்டு இப்புத்தகம். வையகமே வளமுடன் வாழ விரும்பும் மகரிஷியின் தத்துவங்களை எளிமையாகப் புரிந்து கொள்ள விரும்பும் அன்பர்களுக்கு அருமையானதொரு கையேடு.

பிரதிகள் வேண்டுவோர் தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய முகவரி :—

திருமதி மனோரமா சின்னசாமி,
சாந்தலட்சுமி மில்ஸ்,
ஜமீன் ஊத்துக்குளி,
பொள்ளாச்சி–642004.

72 பக்கங்கள். மகரிஷியின் மூவண்ணப் படம் கொண்ட அட்டை. விலை ரூ. 7 தபால் செலவு இலவசம்.

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

வைட்டமின்களின் பயன்கள்!

வைட்டமின் 'ஏ' — கண்களுக்கு ஒளியைத்தரும்.
வைட்டமின் 'பி' — ஜீரணத்திற்குத் துணை புரியும்.
வைட்டமின் 'சி' — தசை, நரம்புகளுக்குப் பலத்தை உண்டாக்கும்.
வைட்டமின் 'டி' — உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.
வைட்டமின் 'இ' — கருத்தரிக்கும் சக்தியை உண்டாக்கும்.
வைட்டமின் 'கே' — அதிக இரத்தப்போக்கைத் தடுக்கும்.

காலையில் மட்டும் 20 கிராம் வீதம் 5 அல்லது 7 நாள் சாப்பிடவும், இப்படி மூன்று முறை சாப்பிட வெண்குஷ்டம், மேகரிணம், கை கால் குறைவு, மேகம் தீரும். பத்தியம்—வறுத்த உப்பு, சுட்ட புளி.

இவ்வுயர்ந்த மருந்தை நீங்களே தயாரித்து அனுப்புங்கள் என்று உடனே தபால் எழுதி விடாதீர்கள். எங்கள் பகுதியில் காய் காய்க்கும் பூவரசு மரங்கள் விறகுக்காக வெட்டப்பட்டுவிட்டதால் எம்மால் இவ்வெண்ணெயைத் தயாரிக்க இப்போது முடிவதில்லை.

காய்கள் கிடைக்கும் ஊர்களிலுள்ள சித்த மருத்துவர்கள் இதனைத் தயாரித்து நோயாளர்களுக்கு ஈந்து பேரும் புகழும் பெற வேண்டி இம்முறையைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

மேலும், பல்லாண்டுக்காலம் முற்றி வளர்ந்து காழ்ப்பேறிய பூவரச மரங்கள் மிக உறுதியுடையன; ஆகவே, அவை வீட்டுக்கு உத்திரங்களாக — கைத்துண்டுகளாக — வாசற்கால்களாகப் பயன்படுத்தப்படும். இப்படிப் பயன்படுத்திக் கட்டியுள்ள வீடுகளை இன்னும் காணலாம்.

சுருங்கக் கூறின், பூவரசுத் தாவரம் அகக்காழ் (உள்வயிரம்) பொருந்திய மரவகையைச் சார்ந்தது என்பதும், அதன் எல்லாப் பாகங்களும் மருந்தாகி நோய் உற்று வாடும் மனிதகுலத்தை வாழ்விப்பது என்பதும், அப்படி மருந்தாகிப் பயன் கொள்ளும் முறை இவை இவை என்பதும், இத்தகைய அருமை வாய்ந்த மரத்தை விறகாக்கி விற்பது எத்தகைய மூடத்தனம் என்பதும், கனரகக் கட்டிடங்கட்கும் பயனாகி விளங்குவது இம்மரம் என்பதும் இன்னபிறவும் இக்கட்டுரையால் தெரியவரும்.

பூவரசு என்னும் புனிதமார் தாவரந்தான்
மேவுமேக ரோகநோய்க்கு மெய்ம்மருந்தாம்—ஓவாதே
இம்மரங்கொல் மூடர் இதையறிந்து போற்றித்தம்
செம்மைநலம் கொள்க சிறந்து.

*

பாட்டி பேத்திக்குக் கற்பிக்கும் எளிய மருத்துவ முறைகள்

பேத்தி; ஜலதோஷம் அடிக்கடி தொல்லை தருகிறதே என்ன செய்யலாம் பாட்டி?

பாட்டி: நல்ல பிஞ்சு முருங்கைக் காய்களைக் கொண்டு வந்து, கல்லுரலில் போட்டு இடித்துப் பிழிந்து சாறு எடுக்கவும், ஒன்று அல்லது இரண்டு ஸ்பூன் சாறு போதுமானது, அதற்குச் சம அளவு அசல் தேன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டுவேளை சாப்பிடச் சளிக்கட்டு நீங்கி ஜலதோஷம் அகலும்.

பேத்தி: சதா வாயுத் தொல்லை தருகிறதே, பாட்டி?

பாட்டி: வயிற்றிலிருந்து வாயு, தொல்லைகள் தரும்போது அது குடல் வாயு. இதயத்தில் வாயுத் தொல்லை இருந்தால் மார்வலிக்கும். அது இதய வாயு அல்லது தமரக வாயு. கர்ப்பிணிகளுக்குத் தோன்றும் வாயு சர்ப்ப வாயு. இப்படிப் பல வாயுக்கள் உள்ளன.

மலச் சிக்கல், அகால உணவு, அவசரமாக உண்ணல், வாழைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, கொட்டை வகைகள் இவற்றை எண்ணெயில் வறுத்து சாப்பிடுதல் – இவற்றால வாயுத் தொல்லை தோன்றக்கூடும்.

உரித்த வெள்ளைப் பூண்டுத் திரி பத்து எடுத்து, 200 மில்லி பசுவின்பாலில் போட்டு நன்ருகக் காய்ச்சி ஆறியவுடன் பூண்டை மென்று பாலுடன் விழுங்கவேண்டும். சகல வாயும் பறக்கும்,

பேத்தி: அடிக்கடி பிள்ளைகளுக்குச் சொறி சிறங்கு வருகிறதே எத்தனை ஊசி போட்டாலும் போய்ப் போய்த் திரும்ப வருகிறதே என்ன செய்வது பாட்டி?

பாட்டி: குங்கிலியம், கந்தகம், துருசு (மூன்றும் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கக் கூடியவை) வகைக்கு 30 கிராம் வாங்கி வந்து, நன்ருக இடித்துத் தூளாக்கி 200 கிராம் விளக்கெண்ணெயில் தளரக்

அறிவிப்பு!

கேள்விகளை எழுதி அனுப்பிப் பதில விரும்பும் அன்பர்கள், கண்டிப்பாக தபால் ஸ்டாம்புகளை வைத்து அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிருர்கள். இல்லையேல் பதில் எழுத இயலாது என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்ருேம்.

குழப்பி வைத்துக்கொண்டு சொறி சிரங்கின் மீது தடவி இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பின் சிகைக்காய் தேய்த்துக் குளிக்கவும். சொறி சிறங்கு சுத்தமாக அகன்று விடும்.

பேத்தி; மூலக்கடுப்பு, இரத்தப் போக்கு, ஆசன வாயில் கடுமையான வலி இருந்தால் என்ன செய்யலாம் பாட்டி?

பாட்டி: வெள்ளை வெங்காயம் கிடைக்காவிடில் சாதா வெங் காயம் 70 கிராம் எடுத்து உரித்து, துண்டு துண்டாக்கிப் பசுநெய் விட்டு வதக்கித் தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் மூல உபத்திரவம் யாவும் குணமடையும்?

பேத்தி: சமுத்துப்பிடரி வலிக்கு என்ன செய்வது பாட்டி?

பாட்டி: தேங்காய்மூடி ஒன்றைத் துருவி, 4 5 ஆடாதோடை இலையைக் குறுக அரிந்து அதனுடன் சேர்த்துக் வாண லியில் வதக்கித் துணியில் எடுத்துக்கொண்டு பிடரியில் ஒத்தடம் கொடுக்க கழுத்து வலி தீரும், பேத்தி.

பேத்தி: அடிக்கடி நெஞ்சுவலி வருகிறதே அதற்கு என்ன செய்யலாம், பாட்டி?

பாட்டி: அகத்திக்கீரை நான்கு கத்தை வாங்கி, கீரையைப் பறித்து நிழலில் உலர்த்தவும் நன்கு காய்ந்ததும் அதனை இடித்துத் தூளாக்கிச் சலித்து வைத்துக் கொள்க. காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி தூள் நீரா கார்த்துடனும், மாலையில் ஒரு தேக்கரண்டி வெந்நீருடனும் சாப்பிட்டு வா, என்ன காரண த்தினால் நெஞ்சுவலி ஏற்பட் டாலும் நீங்கிவிடும்.

பேத்தி: பாட்டி, என் கூந்தல் மிக அதிகமாகக் கொட்டு கிறது. அதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பாட்டி: ஊமத்தங்காய் பறித்து வந்து உரலில் இடித்து சாறு பிழிந்து கொள். அதன் அள விற்கு இரண்டு பங்கு தேங் காய் எண்ணெய் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சு. தண்ணீர் வற்றி மெழுகு பதம் வந்ததும் வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு தினமும் தடவி வர மயிர் உதிர்வது நின்று முடி செழுமையாக வளரும்.

சொட்டு மூத்திரத்திற்கு

சாம்பார் வெங்காயம் என்ற சிறு வெங்காயத்தை இடித்து 30 மில்லி சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். வெங்காரம் (நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்) சட்டியில் போட்டு. நெருப்பிலிட்டுப் பொறித்துப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு புளியங்கொட்டை அளவு (2 கிராம்) வெங்காயச் சாற்றில் காலை மாலை சாப்பிடச் சொட்டு மூத்திரம், நீர்ச் சுறுக்கு நீர்க் குத்தல் நீங்கும்.

பேத்தி: அடிக்கடி ஏற்படும் மலப்புழுவுக்கு என்ன செய்யலாம், பாட்டி?

பாட்டி: மாங்கொட்டையின் பருப்பை நன்ருகக் காயவைத்து இடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தத் தூளில் ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து தினமும் காலை மாலை தேனில் கலந்து கொடுத்தால் குடல் புழுக்கள் வெளிவந்துவிடும்.

பேத்தி: பாட்டி! இருமல், சலதோஷம் இரண்டும் வந்துவிட்டால் படாதபாடு படவேண்டியிருக்கிறது. டாக்டரிடம் போய்ப் புதிய புதிய மருந்துகளை வாங்குகிருேமே ஒழிய வியாதி போனபாடில்லை அதைப் போக்க வழி சொல்லுங்க பாட்டி!

பாட்டி: சித்தரத்தை அல்லது சன்னராஷ்டம் என்ற ஒரு வேர் நாட்டு மருந்துக்கடையில் விற்கிறது. அதை வாங்கி வந்து ஒரு சிறு துண்டை நசுக்கி வாயில் அடக்கிக் கொண்டு, உமிழ் நீரை அவ்வப் போது விழுங்கிக் கொண்டு இருக்கவும் தொண்டை கரகரப்பு நீங்கும். சளி எளிதில் வெளிப்படும், குரல் தும்மல் சீரடையும்.

பேத்தி: இரவு ஆனல் கண் பார்வை தெரிவதில்லை. அதற்கு என்ன செய்யலாம் பாட்டி?

பாட்டி: அதற்கு அந்திக் காமாலை என்று பெயர்.

நிறைமாத கர்ப்பிணிக்கு நீர் இறங்க.

வெங்காயத்தைப் பொரித்துப் பொடி செய்து ஒரு வேளைக்கு இரண்டு கிராம் அளவு ஒரு இளநீரில் கலக்கிக் கொடுக்கப்பத்து நிமிடத்தில் நீர் தாராளமாக இறங்கி உடல் நிலை சீர்படும்.

கிருஷ்ண துளசி என்று கூறப்படும் கருந் துளசி இலையைக் கசக்கிச் சாறு எடுத்து இரண்டு கண்களிலும் இரண்டு துளி வீதம் காலையில் மட்டும் மூன்று நாளைக்கு விடவும், அந்திமாலை நீங்கி கண் நன்ருகத் தெரியும்.

பேத்தி: சிறு நீர் வாரமல் தடைப்பட்டு, ரப்பர் குழாய் செலுத்தி நீர் எடுத்த பின்பு, திரும்ப தடைபடாமல் தொடர்ந்து நீர் வருவதற்கு என்ன செய்யலாம் பாட்டி?

பாட்டி: பனை ஓலைக் குருத்து கொண்டு வந்து சிறு துண்டுகளாகக் கத்தரித்து ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்துக்கொள்ளவும். தனியா (கொத்தமல்லி) ஒரு கைப்பிடி, பனங்கற்கண்டு இரண்டு தேக்கரண்டி, தண்ணீர் 400 மிலி. இவைகளை இரவு அடுப்பில் போட்டு வைத்துக் காலையில் வடிகட்டி குடிக்கவும். சிறு நீர் வெகு நன்ருக இறங்கும்.

எளிய யோகாசனங்கள் பத்து

டாக்டர் சிற்சபை

8. சர்வாங்க ஆசனம்

(எல்லா உறுப்புகளுக்கும் ஆசனம்)

செய்முறை:

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து, இரண்டு கைகளையும் பக்கத்தில் கவிழ்த்து வைக்க.

கால்களையும் பிட்ட பாகத்தையும் முதுகையும் மேலே தூக்குக.

இரண்டு கைகளையும் மடக்கிச் சித்திரத்தில் உள்ளபடி இடுப்பில் முட்டுக் கொடுக்க.

முகவாய்க் கட்டையை மார்பில் அழுத்தி, முதுகும் கால்களும் வளையாமல் நேராய் இருக்கச் செய்க.

இரண்டு நிமிடங்கள் இந்த நிலையில் இருத்தல் வேண்டும்.

மெதுவாகத் தாங்கும் கைகளைத் தளர்த்திக் கைகளின் மேலேயே உடலை நழுவ விட்டுக்கொண்டே வந்து கால்களைத் தரைக்குக் கொணரவும்.

கைகளைத் திரும்பப் பக்கத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். இதுபோல் ஐந்து முறைகள் செய்யவும்.

பலன்கள்:

இப்பயிற்சி தைராய்டு சுரப்பிகளுக்கு அதிக இரத்தம் செல்லுமாறு செய்யும்.

கண்டமாலை, டான்சில், சுவாசகாசம் மலச்சிக்கல், அஜீரணம், குன்டம், தைராய்டு, பலவீனம், வீரியமின்மை, ஊளைச்சதை, நீரிழிவு. நீரில் உப்பு (Albuminuria). நீரில் கல், குடல் பிதுக்கம், கீலவாதம் சந்துவாதம், முகவாதம், திமிர்வாதம், கண்வாதம், விரைவாதம், இருதயவாதம, பாரிசவாயு, இளம்பிள்ளைவாதம், இரத்தக்கொதிப்பு, கால்குத்தல், வலி, குடைச்சல், கணுக்காலில் நீர் இறங்கல், யானைக்கால் வீக்கம், கால்பாதத்தில வீக்கம், குதிகால வீககம், காக்கை வலிப்பு முதல் சகல வலிப்புகளும் நீங்கும்.

இரத்த மூலம், மூளை மூலம், உள் மூலம், வெளி மூலம், மலட்டுத்தன்மை, கிழட்டுத்தன்மை, மணணீரல் வீக்கம், குஷ்டம், மேகப்படை, வெள்ளெழுத்து, முதலிய பலவகை நோய்கள் குணம் ஆகும்.







ஊட்ட வளம் தரும் உணவு எது?

வைட்டமின் ஏ, டி ஆகிய சத்துக்களைக் கண்டுபிடித்தவர் மெக்கல்லம்.

பாலுடன் கலந்த தாவரவகை உணவு மனிதன் உண்ணக் கூடிய திருப்திகரமான உணவு என்று டாக்டர் மெக்கல்லம் கூறுகின்றார்.

புரோட்டீன் எனப்படும் உயிர் ஊட்டச்சத்தை மனிதன் பருப்புவகை, காய்கறிகள், கொட்டைகளில் போதிய அளவு பெறமுடியும் என்று பிரபல உணவுச் சத்து நிபுணரான டாக்டர் ஜீன்போனர்ட் கூறுகின்றார்.

காய்கறிகளையும், பழங்களையும் அதிக அளவில் பயன்படுத்தினால் உணவில் ஊட்ட வளம் பெருகும் என்று மற்றொரு பிரபல உணவுச்சத்து நிபுணரான டாக்டர் ஹென்றி சி. ஷெர்மன் கூறுகின்றார்.

சம சீரான உணவு

நாம் உண்ணுகின்ற உணவில் கார்போஹைடிரேட், கொழுப்பு புரோட்டீன் எனப்படும் உயிர் ஊட்டச்சத்து ஆகியவை இருக்கவேண்டும். உணவுப் பொருட்களில் நீரும் இருக்க வேண்டும்.

அத்துடன் உலோகச் சத்துக்கள், வைட்டமின்கள் ஆகியவையும் இருக்கவேண்டும். இவை அனைத்தும் உரிய அளவுகளில் அமைந்திருப்பது சம சீரான உணவு ஆகும்.

சம சீரான உணவுக்கு உரிய இவை அனைத்தும் தாவரவகை உணவுப் பொருட்களிலே கிடைக்கின்றன.

கார்போஹைடிரேட்

உடம்பில் சக்தி தோன்றுவதற்கு கார்போஹைடிரேட் அவசியம், தானியங்கள், சர்க்கரைப்பொருட்கள், பருப்பு வகைகள், கிழங்கு வகைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றில் கார்போஹைடிரேட் மிக நிறைந்த அளவில் உள்ளது.

கொழுப்புச் சத்து

எண்ணெய்கள், தாவர எண்ணெய்கள், கொட்டைகள், எண்ணெய் வித்துக்கள், பால், பால் பவுடர் ஆகியவற்றில் கொழுப்புச்சத்து போதிய அளவில் உள்ளது.

புரோட்டீன் சத்து

புரோட்டீன் எனப்படும் உயிர் ஊட்டச் சத்து உடலை நன்கு வளர்ப்பதற்கு மிகவும் அவசியம். உடலின் உயிர் அணுக்களின் முக்கிய உறுப்புகளாக புரோட்டீன் சத்துக்கள் அமைகின்றன.

தானிய வகைகள், கொட்டைகள், எண்ணெய் வித்துக்கள், பயறு வகைகள், பால், பாலில் தயாராகும் பண்டங்கள் முதலியவற்றில் புரோட்டீன் சத்து உள்ளது.

வைட்டமின்கள்

வைட்டமின் 'ஏ' வெண்ணெய், நெய், பால், தாய்ப்பால், பால்பவுடர் முதலியவற்றிலும். கீரை வகைகள், காய் கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றிலும் கிடைக்கிறது.

பால், பால் பவுடர், வெண்ணெய் முதலியவற்றில் வைட்டமின் 'டி' இருக்கிறது. பகலில் சூரிய ஒளியில் நிற்பதன் மூலமாகவே 'டி' யைப் பெற முடியும்.

தானியங்கள், கொட்டைகள், பருப்பு வகைகள் முதலியவற்றில் வைட்டமின் 'பி' சத்து மிகுதியாக உள்ளது.

வைட்டமின் 'சி' சத்து பழங்களிலும், காய் கறிகளிலும், கிழங்குகளிலும் இருக்கிறது.

எண்ணெய்கள், தானிய வகைகள், பயறு வகைகளில் வைட்டமின் 'ஈ' கிடைக்கிறது.

கனிப் பொருட்கள்

பால், பருப்பு வகைகள், கீரை வகைகள், காய்கறிகள் முதலிய வற்றில் நம் உடலுக்குத் தேவை யான கனிப் பொருட்களும் கிடைக்கின்றன.

இரும்புச் சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ் (எரியம்), போன்ற கனிப் பொருட்கள் அனைத்தையும் தாவரவகை உணவுப் பொருட்களிலிருந்து மட்டுமே தேவையான அளவில் பெற முடியும்.

எனவே, உடலுக்கு ஊட்டவளம் அவசியம் என்பதற்காக மனிதன் மாமிச உணவைச் சாப்பிட வேண்டிய நிலை நிச்சயமாக இல்லை.

உடல் ஊட்ட வளத்திற்கு அவசியமான எல்லாப் பொருட்களையும் (சத்துக்களையும்) தாவர வகை உணவுகளிலிருந்து மனிதன் பெறலாம்.

இது விஞ்ஞானிகள் விரிவான ஆய்வுகளுக்குப் பிறகு எடுத்துக் காட்டியுள்ள உண்மையாகும்.

மனிதன் பிறப்பாலே சாக பட்சணிதான் என்பதில் எவ்விதச் சந்தேகமும் வேண்டாம்.

குடல் புண் (Peptic Ulcer)

மாசிக்காயை நன்கு தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு, காலை, மாலை 2 சிட்டிகை அளவு நெய் அல்லது வெண்ணெயில் கலந்து சாப்பிடக் குடல் புண் குணமடையும்.

எளிய முறைக் காயகல்பப் பயிற்சி

அளிப்பவர் :

கேப்டன். Dr. K. V. அனந்தநாராயணன், M Sc., M.S.,

தலைமை:- சித்த மருத்துவச் செம்மல் **Dr. சீர்சபை**

நாள்: **15—6—86** ஞாயிற்றுக்கிழமை

நேரம் : காலை 9-30 முதல் 1 மணி வரை
(மதிய உணவும் வழங்கப்படும்.)

இடம் : அகத்தியர் மருத்துவமனை, 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை—24.
நகர பேருந்து எண் : 11-D. 12-C.

இறங்குமிடம்: ரங்கராஜபுரம் பழைய போஸ்ட் ஆபீஸ் ஸ்டாப்

கட்டணம் :
- O நபர் ஒன்றுக்கு ரூ. **100/-**
- O கணவன் மனைவி இருவருக்கும் ரூ **150/-**
- O மாணவ, மாணவிகளுக்கு ரூ **50/-**
- O ஏற்கனவே பயிற்சி பெற்றுச் சான்றிதழ் உடைய நபர் ஒன்றுக்கு ரூ. **25/-**

தீரும் வியாதிகள்: சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம், மூலம், கொலஸ்ட்ரால், மலச்சிக்கல், இருதய நோய், கண் நோய், தலைவலி, குடற்புண், பசியின்மை, உடல் சோர்வு, நரம்புத் தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, ஈசனோபோலியோ, ஆண்மையின்மை, கருப்பை கோளாறுகள், ஆஸ்துமா, சைனஸ்.

வெளியூர் அன்பர்கள் முதல் நாள் (14—6—86) மாலை வந்து அகத்தியர் மருத்துவமனையில் தங்கிக்கொள்ளலாம்.

எளிய முறைக் குண்டலினி யோகம்

பயிற்சி அளிப்பவர்கள் ;

அருள்நிதி. **கோவிந்தராசன்,**

அருள்நிதி. **டாக்டர். அம்பிகாபதி.**

துவக்க நாள் : 15—6—86 ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை 6 மணி முதல் 8 மணி வரை.

பயிற்சிக்காலம்: 15—6—86 முதல் மொத்தம் ஐந்து ஞாயிற்றுக் கிழமைகள் மாலை 6 மணி முதல் 8 மணி வரை.

கட்டணம் : ரூ. **50/-**

[உறுப்பினர் கட்டணம் ரூ 1 வருட சந்தா ரூ. 10, துரியம் பயிற்சி ரூ. 10, துரியாதீதம் பயிற்சி ரூ. 25 இதர கட்டணம் ரூ. 4 வேதாத்திரி மகரிஷியின் உடற்பயிற்சி புத்தகம் இலவசமாக வழங்கப்படும்.]

எளியமுறை உடற் பயிற்சி

அளிப்பவர் :

அருள்நிதி **Dr. C. இரத்தினகுமார்,** R I. M. P

யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால் வடிவமைக்கப் பட்டுள்ள நீள் ஆயுளும், தேக ஆரோக்கியமும் அளிக்கவல்ல இப்பயிற்சிகள் பிரதி ஞாயிறுதோறும் காலை 7 மணி முதல் 8 மணி வரை கற்றுத் தரப்படுகின்றன. பயிற்சிக் கட்டணம். ரூ. 25/-

முட்டை சாப்பிடுவது அவசியமா ?

பிரபல மருத்துவர்கள் கூறுவது.

முட்டை வெள்ளைக்கரு மிகவும் அபாயமானது. இதில் கோலஸ்ட்ரால் என்ற கொழுப்புக் கலவை உள்ளது.

இந்தக் கலவை இதயத்தில் படிந்து, இதயத்திலிருந்து ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்களைச் சரிவர வேலை செய்ய விடாமல் தடுக்கிறது.

இதனால் இதய நோய், இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பு, மூளை பாதிப்பு, பித்தம் அதிகரித்தல், முட்டுகளில் வலி போன்றவை உண்டாகின்றன.

முட்டைகளை அதிகம் சாப்பிட்டால் நாளடைவில் இதயம் திடீரென நின்று, இறப்போரின் எண்ணிக்கையும் அதிகமாகிக் கொண்டே போகக்கூடும்.

இவற்றை டாக்டர் ஜே. எம்மன் வில்கின்சும், டாக்டர் காதரைன் நிம்மோவும் கூறியுள்ளனர். Dr. Emmen Wilkins London & Dr. Cathrine Nimmooceano (Usa).

டாக்டர் மக்கலும் என்பவர் மேலும் சில விவரங்களைத் தருகிறார்.

முட்டையின் கால்ஷியம் சத்து மிகவும் குறைவு. கார்போஹைட்ரேட் உப்புகள் இல்லை. இது விரைவில் அழுகிக் கெட்டு பல கிருமிகளையும் உற்பத்தி செய்கிறது டாக்டர் மாக்கலம் (Dr. Maccalum (Sanfrancisco)

குரங்குகளுக்கு முட்டைகள் கொடுத்துப் பரிசோதித்துப் பார்க்கப்பட்டது.

அப்போது உடலைக் கெடுக்கும் பல கிருமிகள் அதனால் உண்டாயின. அவை சோர்ந்து தூங்குவது போலத் தலையைத் தொங்க போட்டுக் கொண்டு இருந்தன.

முன்பு சுறு சுறுப்பாகவும் ஓடி ஆடிக் கொண்டிருந்த அந்தப்

கீல்களில் வீக்கம் வலியா ?

நாட்டு நவச்சாரம் 30 கிராம் எடுத்து 100 மிலி தண்ணீரில் கரைத்து வைத்துக் கொண்டு சலவைத் துணியில் நனைத்து வீக்கமுற்ற பாகத்தில் சுற்றி வைக்கவும். துணி காயக்காய மேற்படி நவாச்சாரத் தண்ணீரால் நனைத்துக் கொண்டே இருக்கவும். இப்படி 12 நாள் செய்ய வீக்கம் முழுதும் நீங்கி வலியற்றுவிடும்.

பிராணிகள் ஆடாமல் அசையாமல் சோர்வுற்று போயின.

மூத்திர அளவு குறைந்ததும் அதில் அழுகிய பொருட்கள் அதிகமாகித் தண்ணீரை விட தடிமனாகியதும் தெரிந்தது.

அதன் பிறகு அவற்றிற்குப் பால் கொடுக்கப்பட்டதில் அவை உற்சாகம் பெற்று மீண்டும் முன்போலாகி விட்டன.

இதனால் முட்டையும், மாமிச உணவும் உடலில் விஷப் பொருள்களை உண்டாக்கி சோர்வையே ஏற்படுத்துகின்றன என்பது தெரிகிறது.

அமெரிக்காவில் ப்ளோரிடாவில் விவசாயத் துறை வெளியிட்டுள்ள 1967 அக்டோபர் மாத உடல் நலப் பிரசுரத்தில் 15 மாத ஆய்விற்குப் பிறகு 30 சதவிகித முட்டைகளில் டி.டி.டி. (D. D. T.) விஷம் கலந்திருப்பது தெரிய வந்திருப்பதாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

டாக்டர் ராபர்ட் கிராசும், பேராசிரியர் இர்வீங் டேவிட்சனும் ஒரு முட்டையில் சுமார் நான்கு கிராம் கொலஸ்ட்ரால் இருக்கிறதென்றும் முட்டைகளைச் சாப்பிடுவோரின் ரத்தத்தில் இந்த விஷம் கலந்துவிடுகிறது என்றும் கூறியுள்ளனர்.

இதனால் கல்லீரல் கெட்டு பல வித வியாதிகளும் உண்டாகின்றன என்றும் கூறியுள்ளனர். Dr. Robert Gross (London) Prof-Irwing Davidson (London).

முட்டை வெள்ளையே முட்டையில் அபாயகரமானதென்றும் இதனைச் சாப்பிட்ட பிராணிகளின் தோல் உலர்ந்தும் படை போன்ற வியாதிகள் ஏற்பட்டதாயும் டாக்டர் ராபர்ட் கிராஸ் கூறியுள்ளார்.

ராபர்ட் கிராஸ் மேலும் கூறுகிறார்—கோழிக் குஞ்சுகள் பல வகைப்பட்ட வியாதிகளைக் கொண்டவை என்றும், அவை க்ஷயரோகம், காலரா போன்ற தொத்து நோய்களைப் பரப்புகின்றன என்றும் கூறியுள்ளார்.

டாக்டர் கோவிந்தராஜ் என்ற தமிழ்நாட்டு நவீன மருத்துவர் முட்டைகளில் நைட்ரஜன், பாஸ்போரிக் அமிலம், கொழுப்பு முதலியன அதிக அளவில் உள்ளன என்றும். இதனால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து, பல வியாதிகள் மனித உடலில் ஏற்படுகின்றன என்றும் கூறி உள்ளார். (Dr. Govindaraj, Madras).

வாயில் ஊறும் எச்சில் (Saliva) என்ற திரவம் முட்டை வெள்ளையைக் கரைப்பதில்லை. எனவே, முட்டையில் 30லிருந்து 50 சதவிகித பாகம் சீரணிக்கப்படாமலேயே மனித உடலில் இருந்து விடுகிறது என்று பேராசிரியர் ஒகடா கூறியுள்ளார்.

ஆகவே, இவ்வளவு குறைபாடுள்ள, தீமை விளைவிக்கக் கூடிய முட்டை நாட்டுக்கோழி முட்டையாக இருப்பினும், வெள்ளை லகான் கோழி முட்டையை அது எவ்வளவு விலை விற்ற போதிலும் வாங்கி உண்பது அவசியந்தானா என்பதைச் சிந்தியுங்கள்.

தொண்டை நோய்கள்

டாக்டர் அம்பிகாபதி

குளிர் சாதனப் பெட்டிகளில் தயாரிக்கும் பானங்களையும், ஐஸ் கிரீம்களையும் அருந்தும் வழக்கம். எளியோர் முதல் செல்வந்தர்கள் வரை மிகச் சாதாரணமாக ஆய் விட்டது இக்காலத்தில்.

தொண்டை சுவாசக் குழலின் இரு பக்கங்களிலும் காணப்படும் (Tonsil) சதைகள் வீங்கியும் அல்லது இரணமாகியும் துன்பப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை கணக்கில் அடங்காது.

வீக்கத்தினாலும், ரணத்தினாலும் வழக்கமான உணவை விழுங்க முடியாது தொல்லைப்படுகின்றனர். தொண்டைக்கான தனி மருத்துவரிடம் சென்று அறுவைச் சிகிச்சை செய்துக் கொள்வதோ, கடுமையான மாத்திரை மருந்துகள் விழுங்குவதோ எளிதாகி விட்டது இக்காலத்தில்.

தொண்டை நோய்க்கு சித்த முறையில் எளிய சிகிச்சைகளாவன!

மிளகு கிராம் 50, லேசாக வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளவும். சமன் அளவு வெல்லம், 25 கிராம் நெய் சேர்த்து அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு உருண்டை உருட்டிக் கொள்ளவும். இதனை 6 மணி நேரத்திற்கு ஒரு உருண்டை வாயில் போட்டு சப்பி சாப்பிடவும் எளிதில் தொண்டை வீக்கம், ரணம் குணமடையும்.

வாயைத் திறந்து சூரியனுக்கு நேரே நின்று, சூரிய ஒளி தொண்டையில் தாக்கும்படி சில நிமிடங்கள் செய்தால் விக்கம் நீங்கி சுகம் பெறுவர்.

தொண்டையில் இரணம் ஏற்பட்டால் குத்திருமல் காணும். இருமல் அதிகரித்தால் உள் நாக்கு நீண்டு விடும். உள் நாக்கு நீண்டால் குத்திருமல் அதிகரிக்கும்.

நான்கு ஐந்து வெள்ளைப் பூண்டுத் திரியை நசுக்கி, சலவைத் துணியில் வைத்து சார் பிழிந்து வைத்துக் கொண்டு பஞ்சு சுற்றிய குச்சியினால் நனைத்துத் தொண்டையில் தடவ விங்கிய உள் நாக்கு சுருங்கி விடும்.

தாய்ப் பால் சுரப்பதை நிறுத்த வேண்டுமா?

சமையலுக்கு உதவும் முட்டைகோசைத் துளாக நறுக்கி மார்பின்மீது வைத்துக் கட்டப் பால் வற்றிவிடும்.

அதிகாலையில் கறந்த பாலை உடனேயே ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் கலந்து சாப்பிட தொண்டை ரணம் ஆறி இருமலும் நீங்கிவிடும்.

அதிமதுரப்பால், கற்கண்டு, புழுங்கல் அரிசி மூன்றையும் வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து நைசாக அரைத்து, கால்படி நீரில் கலக்கிக் காய்ச்சி, சிறிது கற்கண்டு சேர்த்து காலை நேரத்தில் சாப்பிட தொண்டை ரணத்தினால் ஏற்பட்ட இருமல் நீங்கும்.

புழுங்கல் அரிசியை சிறிது முசுமுசுக்கை இலையைச் சேர்த்து அரைத்து அடை தட்டி வேகவைத்துச் சாப்பிடுவதாலும் இந்த நோய் குணமடையும்.

மிளகு 50 கிராம் எடுத்து லேசாக வறுத்து அம்மியில் வைத்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

உணவு அருந்தும்போது அரை தேக்கரண்டி மிளகுத் தூளை கொஞ்சம் சாதத்துடன் கலந்து, சிறிது நெய் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். பிறகு மிகுதி உணவை சாம்பார், ரசம் சேர்த்து அருந்தவும். தொண்டை நோய் வெகு நன்றாக குணமடையும்.

எனவே, இந்த நோய்க்கு பெரிய வைத்தியம் தேவையில்லை. உணவையும் குடிக்கும் நீரையும் சிறிது சூடாகவே உபயோகித்து வந்தால் மருத்துவரிடம் செல்லாமலே தொண்டை நோய் குணமாய் விடும்.

தொண்டை நோய்க்கு இயற்கை வைத்திய முறையில் அற்புதச் சிகிச்சை

நீல நிறமுள்ள பட்டுத்துணி ஒன்றை எடுத்து, தலையைக் கழுத்தைச் சுற்றிக் கொள்ளவும். மூச்சுத் திணறாமல் இருக்க மூக்கை மட்டும் மூடாமல் விட்டு விடவும்.

ஒரு நாற்காலியில் 15 அல்லது 20 நிமிடங்கள் வெய்யிலில் உட்கார்ந்திருக்கவும். இதுபோல் இரண்டு மூன்று நாள் உட்கார வேண்டும். ஒரு நாளில் ஒரு முறை உட்கார்ந்தாலே போதுமானது.

நீலவண்ண புட்டி (சீசா) அல்லது நீலவண்ணக் கண்ணாடிப் பேப்பர் (Selophine Paper) ஒட்டிய புட்டி 50 மிலி லிட்டருக்குக் குறையாமல் பிடிக்கக் கூடியதாக இரண்டு புட்டிகள் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒவ்வொன்றிலும் ஆவி நீர் (Distilled Water) அல்லது சுத்தமான கிணற்று நீர் நிரப்பி கார்க்கிட்டு மூடி, ஒரு மணக்கட்டை மீது வைத்து, சூரிய ஒளியில் காலை 9 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அந்த நீரைக் கொண்டு வாய் கொப்பளிக்கவும் உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும் செய்தால் வெகு நல்ல குணம் கிடைக்கும். மேலும் விளக்கம் தேவைப் படுவோர் ஆசிரியர் வெளியிட்டிருக்கும் 'வண்ண மருத்துவம்' என்ற நூலை வாங்கி காண்க. அதன் விலை ரூ. 6—00 சித்த மருத்துவ அலுவலகத்துக்கு எழுதவும்.

எனவே தொண்டை வியாதிகளை அறுவை இல்லாமல் எளிதாகப் போக்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதைத் தெரிவிக்கவே இக்கட்டுரையாகும். ×



சிற்சபை பற்பொடி

பல்நோய், பற்புழு. ரத்தம்,
சீழ்வருதல், பல்ஆட்டம்
நீங்கும்.



ப்ருங்கெண்ணெய்

இளநரையை மாற்றி
மயிர் நீண்டு வளர



பூத்தைலம்

மயிர் நீண்டுவளர
மயிர் உதிர்வதைத் தடுக்க.

தயாரிப்பு: சிற்சபை பார்மஸி, சென்னை 24.

கிடைக்குமிடம்: **சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்**
152 ரங்கராஜபுரம். கோடம்பாக்கம். சென்னை 24
122. சி. ராஜவீதி. காஞ்சீபுரம் 2.

பதிவு எண்: 102046/81 MS அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

கிழக்கு ஜெர்மனியில் அறுபது வயதிலிருந்து எண்பது வயது வரை இருக்கும் வயோதிகர்களுக்குத் தினமும் பத்துமணி வீதம் நான்கு வாரங்கள் ஞாபக சக்தி பயிற்சியும் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கும் பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இதன் பிறகு இவர்கள் ஞாபகசக்தி வன்மை பெற்றவராகவும், சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதில் வல்லவர்களாகவும் திகழ்கின்றனராம்.

வயிற்றுவலிக்கு, ஆங்கில மருத்துவத்தில் **"செமிடிடின்"** என்ற மருந்து அதிகமாகக் கொடுக்கப்படுகின்றது. இதனல் மனக்கோளாறு, எலும்புகளில் கோளாறு, ஆண்தன்மை இழப்பு, உடம்பெல்லாம் நமைச்சல் போன்ற பின் விளைவுகள் ஏற்படுவதாக வெளிநாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்களால் சொல்லப்படுகிறது

உலகம் சுற்றும் மருத்துவம்

மனித தோலின் அடிப்பகுதி **"ஸ்டிரேடம் கார்னியம்"** என்று சொல்லிவந்தார்கள். இப்போது **"ஸ்டிரேடம் கம்பேக்டம்"** என்ற புதிய பகுதியைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இந்த பகுதிதான் வெளித் தண்ணீரை உடலிலே உறிஞ்ச விடாமல் (Water-proof) தடுக்கின்றது. மேற்கண்ட பகுதியினல் உடல் உலருமல் காப்பாற்றப்படுகின்றது. உடலில் 90 சதவிகிதம் தண்ணீர் உள்ளது.

தெற்கு ஆசிய நாடுகளிலே **'வாய்ப் புற்றுக்கு'** முதலிடம் வகிப்பது நம் இந்தியாவே! பத்து லட்சம் மக்களைப் பரிசோதித்ததில் 90 சதவிகிதம் பேர்களுக்குப் புகையிலை போடுவதினலும், சிகிரெட் பிடிப்பதினலும் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் (W.H.O.) கூறுகின்றது.

கி. மு. 2800 ஆண்டுகட்கு முன்பு புதைக்கப்பட்ட, எகிப்திய கல்லறைகளில், சடலங்களுச்கிடையே, வெங்காயங்களை ONION அடுக்கி வைத்திருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளதாம். வெங்காயம் சடலங்களை அழியாமல் பாதுகாப்பது நமக்கு வியப்பாக இருக்கிறது அல்லவா!

இங்கிலாந்தில் தனிப்பட்ட நான்கு பேர்கள், சுகாதாரக் கல்வி அமைப்பு என்ற ஒன்றை ஏற்படுத்தி, எட்டு வயதிலிருந்து பதின் மூன்று வயதுள்ள மாணவர்கள் படிக்கும் பள்ளிகளுக்குச் சென்று, சிகிரெட்பிடிப்பதில் விளைவுகளை, கார்ட்டூன் மூலமும் நல்ல அறிவுரைகளின் மூலமும் மாணவர்களைத் திருத்துகின்றனராம் இப்படிப்பட்ட அமைப்பு நம் நாட்டிலும் தோன்றுமா!

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர். ப. சிற்சபை, 4, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்[illegible] பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.